Rok XVIII. Luty 1898. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 20. w miesiącu.

Od Administracyi.

Upraszamy Towarzystwa do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1897, a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika".

Prenumeratorów upraszamy o przesłanie prenumeraty na rok 1898, w przeciwnym razie przesełka dalszych numerów „Przewodnika", stanowczo wstrzymaną zostanie.

Dzień dla Związku.

Na opłatku w Sokole sanockim, a następnie zagórskim zaproponował d. Dr. Galant prezes tego ostatniego wnosząc toast na pomyślność Związku polskich Towarzystw gimnastycznych sokolich, aby do słów dołączyć czyn i zebrać się mającą składkę, jako „kolendę" przeznaczyć do rozporządzenia Związkowi, a w dalszym ciągu poddał myśl, aby oba gniazda co roku przy wieczornicach opłatkowych zebrane składki Związkowi ofiarowywały.

Myśli tej zebrani licznie druhowie obu gniazd przyklasnęli i jednomyślnie uznali dzień sokolich wilij, jako dzień ofiary dla Związku, a nadto postanowili uchwałę swą podać do ogólnej wiadomości, w nadziei, że i inne gniazda zechcą ją może przyjąć i wykonać.

Zbyteczna udowadniać, że zadania Związku są liczne a wielkie, środki zaś materyalne nader skromne, bo ograniczone do statutowych opłat od Towarzystw związkowych, często zniżanych, a również często niestety nieregularnie lub wcale nie uiszczanych, pokrywających ledwie koszta wydawnictwa „*Przewodnika*" i administracyą.

Wobec ubóstwa większości gniazd sokolich, nie można myśleć o podwyższeniu wkładek obecnych, przeciw wysokości których już dotąd podnosiły się głosy, a z drugiej strony przecie jest obowiązkiem naszym tej spójnej naszej instytucyi przychodzić z pomocą w spełnianiu jej celów, które w pierwszym rzędzie ku dobru poszczególnych gniazd zmierza i na dobro ich wychodzi. Temu obowiązkowi czyniłby zadość w pewnej mierze, a w sposób łatwy obecny nasz projekt.

Na tem miejscu przypominamy odezwę Związku umieszczoną w swoim czasie w „*Przewodniku*" tej osnowy, abyśmy w chwilach, kiedy występujemy jako Sokoli, dawane i zbierane ofiary przedewszystkiem na swe miejscowe sokole obracali cele i potrzeby, a w braku tychże przeznaczali je do rozporządzenia Związkowi.

Zapewne obecnie nie ma chyba wcale tak szczęśliwych gniazd, któreby swych własnych i pilnych nie miały potrzeb, ale myślimy też, że i dla najuboższych nie byłoby wielkim uszczerbkiem raz w roku ofiarować dzień dla Związku, tembardziej, że tego rodzaju daniny nie obciążyłyby wcale zwykłego ich budżetu, złożone zaś choćby w najskromniejszej sumie, ale od wszystkich, byłyby z naszej strony najpiękniejszym objawem hasła „w łączności siła", a dla Związku wielką pomocą w jego działalności dziś brakiem środków wielce krępowanej.

Gdyby bowiem każde gniazdo myśl naszą przyjęło i w czyn wprowadziło, to licząc przeciętnie po 5 zł. – na 70 Towarzystw związkowych, powstałaby rocznie kwota 350 zł. dla Związku, jako fundusz dyspozycyjny mogący służyć do wspierania gniazd biednych, świeżo zawiązywanych, do pokrywania kosztów wydawnictw gimnastycznych, do nagradzania gorliwych kierowników ćwiczeń, a udzielania zapomóg chorym i t. d. Użycie zresztą takiego funduszu mogłoby być po przeprowadzonej dyskusyi dokładnie określone.

W myśl przeto powziętej uchwały przez druhów obu sąsiednich gniazd sanockiego i zagórskiego odzywamy się do wszystkich Towarzystw związkowych, licząc nawet najuboższe (i te może więcej, niż zamożne, gdyż zazwyczaj biedny lepiej odczuwa biedę drugiego), iżby naszą myśl poparły, (jeżeli ją za dobrą uznają) i uznały jedno z zebrań sokolich w roku, jako dzień ofiary dla Związku.

Czołem!

Jan Obrębski. *Dr. Galant.*

Ćwiczenie serca i krążenia krwi.

Za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta
przełożył z niemieckiego *Dr. med. Teofil Tyszecki.*

(Ciąg dalszy).

Wymiana materyi serca i oddechania. Przy wielkiej sile pracy, którą serce jako mięsień wykonuje, jest rzeczą jasną, że ono dla siebie samego wymaga odpowiedniej części pożywienia z ogólnej wymiany materyi. To zużycie oblicza się według zapotrzebowania tlenu.

Ażeby wykonać pracę 1 kilogramometru, potrzebuje substancya mięśniowa 1,3 do 1,5 ccm. tlenu.

Otóż według doświadczeń Zuntza przy zużyciu 1.000 ccm tlenu wynosi praca serca najmniej 26,1 kgm., może zaś przy wysiłku podnieść się do 89,6 kg-m., to znaczy o $3\frac{1}{2}$ razy.

A zatem zużywając 1.000 ccm. tlenu przy najmniejszej pracy zapotrzebuje serce $26{,}1 \times 1{,}3 = 33{,}9$

ccm. czyli $3^1/_3$%, a przy najsilniejszej pracy $89,6 \times 1,3 = 116,4$ ccm., czyli $11^1/_2$% ogółu wchłoniętego tlenu a temsamem całego pożywienia.

Jest rzeczą zajmującą uwzględnić tu również wymianę materyi, którą powoduje czynność oddechania, tak ściśle związana z czynnością serca. Ażeby módz obliczyć wymianę materyi tylko mięśni oddechowych, zachodzi potrzeba zrobienia szeregu doświadczeń, przy którychby samo oddechanie przy równoczesnem spokoju lub też pierwotnym stanie wszystkich innych funkcyi ciała, było podwyższone. Potrzebne wtedy większe zużycie tlenu byłoby wtedy zapotrzebowane jedynie wskutek zwiększonej pracy mięśni oddechowych.

Najprostszą rzeczą w tym celu, byłoby zniewolenie ciała do czynienia w spokoju rozmyślnych oddechów głębokich i w rzeczy samej jest też możliwe, zamiast normalnej ilości oddechu o 5—6 litrach w minucie (naturalnie u dorosłego), przewentylować przez kilka minut za pomocą rozmyślnego nasilenia 12—14 a nawet 15 litrów. Stać się to może atoli tylko wskutek nadzwyczajnego wysiłku woli i przy szybkiem wystąpieniu znużenia. Inaczej rzecz się ma, jeżeli głębokie oddechy wbrew woli będą spowodowane. Osiąga się to najprościej przez małą domieszkę bezwodnika kwasu węglowego do powietrza oddechowego. Jak wiadomo, silne podniesienie oddechania przy pracy mięśniowej pochodzi stąd, że bezwodnik kwasu węglowego powstający wskutek procesu spalenia w mięśniach czynnych, nagromadza się w płucach, a przez energiczniejsze oddechanie musi być z nich wydalony. Zupełnie to samo można osiągnąć, jeżeli w inny sposób np. przez domięszanie bezwodnika kwasu węglowego do powietrza oddechowego, zwiększymy ilość bezwodnika kwasu węglowego w płucach. Również i tu starają się płuca przez zwiększoną, automatycznie dokonywującą się czynność pozbyć się nadmiaru bezwodnika kwasu węglowego. Wskutek powyższych doświadczeń możnaby łatwo osobę, poddającą się tym doświadczeniom doprowadzić do tego, żeby zamiast 5-6 litrów, wydechała w jednej minucie 15—16 litrów powietrza. Jednakże w przeciwstawieniu do rozmyślnego oddechania głębokiego, dokonałoby się to automatyczne oddechanie głębokie prawie niespostrzeżenie i nie wywołałoby przy doświadczeniach ani śladu znużenia. Również i to utwierdza już od kilku lat przezemnie i innych popieranie zdanie, że prawdziwie skuteczne ćwiczenie płuc nie ma polegać na rozmyślnych ćwiczeniach w oddechaniu albo nawet na gimnastycznem wzmacnianiu pomocniczych mięśni oddechania klatki piersiowej i grzbietu, lecz następuje wskutek wzmożonej czynności oddechania, która powstaje odruchowo przez łączną pracę wielkich obszarów mięśniowych, mianowicie przy ćwiczeniach szybkościowych i ciągłych.

Wracając do doświadczeń Zuntza, widzimy, że człowiek, aby wdechnąć 1 litr powietrza, musi spalić w mięśniach oddechowych 5—6 ccm. tlenu. To daje przy 5—6 litrach powietrza, wchłanianego w spoczynku w minucie $5.6 = 30$ ccm. tlenu. Atoli całe zużycie tlenu przez człowieka spoczywającego wynosi w jednej minucie około 300 ccm., a zatem 10% całego wchłanianego tlenu potrzeba dla czynności mięśni oddechowych. Widzieliśmy zaś przed tem, że czynność serca potrzebuje dla siebie $3^1/_2$—$11^1/_2$% wdechanego tlenu. A więc około 15% całej przemienionej substancyi ciała potrzeba jedynie dla podtrzymania czynności serca i oddechania.

Z tego wypływa, że czynność serca i płuc sam przez się, nie mówiąc zresztą o wysokiem znaczeni ich roli w organizmie, bierze niepośledni udzi w przemianie materyi spowodowanej bezpośredni przez ćwiczenie fizyczne, a zwiększenie ich czynnoś także i w tym kierunku na szczególną zasługuj uwagę.

Środki pomocnicze ruchu krążenia Nasz system naczyniowy jest zamkniętym systemem rur. Zawarty w nim płyn krwi jest co do objętośc nieco większy, aniżeli próżna przestrzeń systemu na czyniowego i wywiera przez to ciśnienie na wszyst kie punkty elastycznych ścian naczyń krwionośnych Przez to, że na rozmaitych miejscach systemu prądu istnieją różnice ciśnienia, tak że krew z miej sca, gdzie jest ciśnienie wyższe, odpływa do miejs o niższem ciśnieniu, powstaje w systemie naczy ruch prądu krwi. I właśnie serce wytwarza te różnice ciśnień, gdyż odbiera z żył pustych (praw serce) i z żył płucnych (lewe serce) przez napełnia nie wiotkich przedsionków pewną ilość krwi i wy pycha ją przez skurcz komórek sercowych do tętni System zastawek serca i żył powoduje, że ten prąd krwi, zawsze tylko w jednym kierunku odbywa się może.

Najwyższe ciśnienie krwi jest więc tu przy sercu, wynosi ono w dużej głównej tętnic (aorta) około 2 m. (140—160 mm. rtęci). Następni w rozgałęzieniach małych tętnic a szczególnie w na czyniach włosowatych obniża się stale, opada jeszcz niżej w żyłach a wkońcu w dużych pniach żylnych tuż przy sercu jest ujemne. Żyły te są dlatego zwy kle wiotkie i niezupełnie napełnione.

Inaczej rzecz się ma z szybkością prąd krwi. I ona jest największą w tętnicach, opada je dnak dalej bardzo znacznie w miarę rozszerzania si drogi krwionośnej w naczyniach włosowatych — we dług Vierordta przekrój poprzeczny wszystkich naczyń włosowatych ciała razem wzięty jest 70 razy większy, aniżeli przekrój poprzeczny tętnic głównej (aorta) — ażeby ze zwężeniem się drog krwionośnej w żyłach, podnieść się napowrót prawi do połowy początkowej szybkości.

Widzieliśmy wyżej, że przyczyna ruchu prądu krwi, tkwi w różnicach ciśnienia, jakie zachodz między tętnicami a żyłami na korzyść pierwszych Te różnice ciśnienia powstają w pierwszej linii prze czynność pompy serca. Atoli prócz czynności serca istnieją jeszcze inne wpływy działające na krążenie wpływy, których uwzględnienie dla oznaczenia war tości ćwiczeń ciała i ruchów przedstawia się jak szczególnie ważne.

W pierwszym rzędzie zasługują tu na uwzględnienie ruchy oddechowe. Przy w dechu powie trze zawarte w płucach, wskutek rozszerzenia klatk piersiowej znajduje się pod małem ciśnieniem, przy wydechu zawartość klatki piersiowej bywa ściśnięta a powietrze płuc stoi pod wyższem ciśnieniem. Przy w dechu bywa przeto krew z dużych żył po prostu wsysana, a napełnianie przedsionków serca ułatwiane wydech zaś przeciwnie wypycha krew do systemu tętnic i ułatwia opróżnienie serca.

W podobny sposób, jak duże krążenie w ciele zostaje małe krążenie w płucach pod wpływem ko lejnego wydechu i wdechu.

Ta czynność pomocnicza ruchów oddechowych jest szczególnie tam cenną, gdzie krążenie wskutek pracy mięśniowej więcej działać, więcej krwi rozprowadzać musi. Przy ćwiczeniach ciała, które pobudzają nietylko zwiększoną czynność serca lecz również zwiększoną czynność płuc, będą mogły na-

rządy krążenia z łatwością i bez przeszkody zwiększać swoją sprawność. Natomiast utrudniania czynności oddechania — np. przez wstrzymanie oddechu przy wysiłku — powodują zaburzenia w krążeniu a nawet zaburzenia w dowozie krwi do samego mięśnia sercowego, i to właśnie w chwili, kiedy od serca i krążenia wymaga się większej sprawności. O stosunkach tych pomówimy niżej obszerniej i dokładniej.

Drugą okolicznością, którą należy uwzględnić jest wpływ siły ciężkości na ruch krwi w żyłach. Przy małem ciśnieniu krwi w wiotkich żyłach, siła ciężkości dla ruchu krwi w tychże staje się szybko i łatwo pełną znaczenia: przy zstępujących żyłach (od głowy i szyi) ułatwia siła ciężkości opróżnianie tychże, przy wstępujących utrudnia je. Gdy podniosę ramię w pion, to opróżniają się żyły ręki i ramienia szybko, tak, że są prawie niedostrzegalne, gdy zaś ramię opuszczę, to żyły napełniają się i wyraźnie występują. Przedewszystko zaznacza się to u żył dolnej połowy ciała. Przy spokojnem prostem staniu napełniają się żyły nadmiernie, a krążenie jest utrudnione. Te zastoiny pozostają też często nie bez trwałych złych następstw. Cienkie ściany naczyń żylnych poddają się ciśnieniu krwi zastoinowej; powstają rozszerzenia żył czyli żylaki, jużto na nogach już też na żyłach kiszki odchodowej (hemorroidy). U osób, które mają mało ruchu a przytem ustawicznie stoją — niesłusznem jest mniemanie jakoby hemorroidy tworzyły się przeważnie u ludzi prowadzących życie siedzące — są te rozszerzenia żylne nierzadką chorobą.

Jak powiedziano wyżej, ruch jest tą dalszą siłą pomocniczą do ożywienia krążenia. Ruchy mięśni przez ucisk na żyły znajdujące się w mięśniach, jak również przez ściskanie żył skórnych, leżących ponad poruszanym mięśniem, wywierają wpływ dodatni na ruch krwi w tych naczyniach, i to tem większy, im energiczniejsze są ruchy mięśni. Tu zasługuje na uwagę jeszcze inny mechanizm, o działaniu którego pouczył nas zmarły anatom Braune. Znalazł on mianowicie, że, jeżeli udo silnie na zewnątrz skręcimy a zarazem wedle możności wyprostowane w tył poruszymy, to leżąca w pachwinie pod więzem Pouparta wielka żyła udowa opróżnia się; że atoli silnie się wypełnia, jeżeli udo do pierwotnego położenia zwrócimy, albo je nawet wprzód podniesiemy i jak najmocniej ugniemy. Mamy tu więc przed sobą szczególną czynność ssania, która powstaje przy silnych ruchach a przyczynę swą ma w związku przedniej ściany żyły udowej z ponad nią leżącym więzem Pouparta. Podobne mechanizmy ssania znajdują się także na innych miejscach ciała tak np. dla dużych pni żylnych szyi i ramion, w okolicy obojczyków, a występują jako czynne przy odpowiednich ruchach.

Przy wpływie tamującym, jaki siła ciężkości wywiera właśnie na krążenie krwi w żyłach nóg, jest ta pomocnicza czynność wydatnego ruchu podwójnie ważną. Jest to jeszcze jeden szczególny powód, ażeby ćwiczyć wyróżniająco tak silną muskulaturę dolnych kończyn. Łatwo zrozumiemy, że wspomniany mechanizm ssący w pachwinie szczególniejszy wywiera skutek i stały ma wpływ na krążenie, jeżeli czynność jego odbywa się rytmicznie przez dłuższy czas. Dzieje się to przez silniejsze ruchy nóg przy marszu, biegu, chodzeniu po górach, pływaniu, wiosłowaniu w siadzie wioślarskim i t. d. Nie zachodzi zaś to wtedy, jeżeli ruch nóg jest za słaby. Dlatego przy powolnem chodzeniu małymi krokami wpływ ów nie jest znaczący a tamujące działanie siły ciężkości na ruch krwi w żyłach udowych nie bywa pokonywanem. Dlatego u mieszczucha, który wolnym krokiem odmierza swą przechadzkę, tak samo jak u ucznia, który odrabia zwolna ćwiczenia rzędowe, żyły nóg są przepełnione, a nogi stają się ciężkie i szybko się męczą. Tylko przy pewnej szybkości i energii w chodzie można doprowadzić do należytego rozdzielenia krwi w organizmie za pomocą krążenia*).

Nie wspominam tu obszerniej o wpływie, jaki wywierają chwilowo na serce i obieg krwi różne formy kąpieli, tuszów, nacierań i t. d.

(C. d. n.).

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya XXXII.

Osnowa: rzuty i przenoszenie ramion równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mięszane: skurcze, uginanie i zmiany postaw.

Postawa zasadna: ramiona skurczone.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Ram. rzuć w dół — **I.**, przenieś w bok — **2. (3)**“.

II. „Lewą rozkrok. Ruch ramion ten sam i skłoń się na 1. wprzód, na 2. w lewo, na 3. wstecz — **I.**, **2. (3)**“.

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo — **I.**, **2. (3)**“.

IV. „Postawa (lewa do pr.). Lewą nogę (silnie) skurcz — **I.**, przystaw do prawej i równocześnie stań na palcach stóp — **2. (3)**“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w dół, lewą nogę skurcz — **I.**, ramiona w bok, stań na palcach stóp — **2. (3)**“.

VI. „Prawą nogę skurcz — **I.**, przystaw do lewej i stań na palcach stóp — **2. (3)**.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w dół, prawą nogę skurcz — **I.**, ram. w bok, stań na palcach stóp — **2. (3)**“.

„Ram. w dół. Lewą nogę podnieś (jak najwyżej) wprzód i wytrzymaj, na prawej na palcach — **skacz!**“. Takt od 1 do 20.

B.

I. „Postawa, ram. skurcz: rzuć w pion — **I.**, przenieś wstecz — **2. (3)**“.

II. „Prawą rozkrok. Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wstecz, na 2. wprzód, na 3. w lewo — **I.**, **2. (3)**“.

III. „Tak samo, a na 3. skłoń się w prawo — **I.**, **2. (3)**“.

IV. „Postawa (prawa do lewej). Lewą nogę skurcz — **I.**, skrzyżuj przed prawą i równocześnie kucznij — **2. (3)**“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w pion, lewą nogę skurcz — **I.**, ram. wstecz, lewą nogę skrzyżuj przed prawą i kucznij — **2. (3)**“.

VI. „Prawą nogę skurcz — **I.**, skrzyżuj przed lewą i kucznij — **2. (3)**“.

---

*) Bliżej wykazałem to w mojej pracy „Sala gimnastyczna i miejsce do ćwiczeń“. — Lipsk 1889.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w pion, prawą nogę skurcz — **I.**, ram. wstecz, prawą nogę skrzyżuj przed lewą i kucznij — **2. (3)**".

„Ram. w dół. Prawą nogę podnieś (jak najwyżej) wprzód i wytrzymaj, na lewej — **skacz!**". Takt od 1 do 20.

C.

I. „Postawa, ram. skurcz: rzuć w bok — **I.**, przenieś wprzód — **2. (3)**".

II. „Skokiem rozkrok — **wraz!** Ruch ramion ten sam i skłoń się na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **I.**, **2. (3)**".

III. „Tak samo, a na 1. skłoń się w prawo, na 2. w lewo — **I.**, **2. (3)**".

IV. „Skokiem postawa — **wraz!** Lewą nogę ugnij (silnie) wstecz — **I.**, przystaw do prawej i równocześnie przysiądź — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok, lewą nogę ugnij wstecz — **I.**, ram. wprzód, przysiądź — **2. (3)**".

VI. „Prawą nogę ugnij (silnie) wstecz — **I.**, przystaw do prawej i przysiądź — **2. (3)**".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok, prawą nogę ugnij wstecz — **I.**, ram wprzód, przysiądź — **2. (3)**".

„Ramiona i lewa noga (jak najwyżej) w bok i wytrzymaj, na prawej — **skacz!**". Takt od 1 do 10.

D.

I. „Postawa, ram. skurcz: rzuć wprzód — **I.**, przenieś w pion — **2. (3)**".

II. „Lewą zakrok. Ruch ram. ten sam i na 1. zwróć się w lewo, na 2. skłoń się wstecz, na 3. w prawo — **I.**, **2. (3)**".

III. „Postawę skokiem — **zmień!** Ruch ram. ten sam i na 1. zwróć się w prawo, na 2. skłoń się wstecz, na 3. w lewo — **I.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (lewa do prawej). Lewą nogę (silnie) skurcz — **I.**, lewą klęknij — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. wprzód, lewą nogę skurcz — **I.**, ram. w pion, lewą klęknij — **2. (3)**".

VI. „Prawą nogę skurcz — **I.**, prawą klęknij — **2. (3)**".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. wprzód, prawą nogę skurcz — **I.**, ram. w pion, prawą klęknij — **2. (3)**".

„Ramiona i prawa noga (jak najwyżej) w bok i wytrzymaj, na lewej — **skacz!**". Takt od 1. do 10.

E.

I. „Postawa, ram. skurcz: rzuć (jak najwyżej) wstecz — **I.**, przenieś w bok — **2. (3)**".

II. „Lewą rozkrok. Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wprzód, na 2. w prawo, na 3. wstecz — **I.**, **2. (3)**".

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w lewo — **I.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (l. do pr.). Lewą nogę ugnij (silnie) wstecz — **I.**, lewą wykrok i równocześnie przysiądź na prawej — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. wstecz, lewą nogę ugnij wstecz — **I.**, ram. w bok, lewą wykrok i na prawej przysiądź — **2. (3)**".

VI. „Prawą nogę ugnij (silnie) wstecz — **I.**, prawą wykrok i równocześnie przysiądź na lewej — **2. (3)**".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. wstecz, prawą nogę ugnij wstecz — **I.**, ram. w bok, prawą wykrok i przysiądź na lewej — **2. (3)**".

„Ramiona w pion, lewą nogę podnieś (jak najwyżej) wstecz i wytrzymaj, na prawej — **skacz!**". Takt od 1 do 10.

F.

I. „Postawa, ram. skurcz: rzuć w dół — **I.**, przenieś (bokiem) w pion — **2. (3)**".

II. „Skokiem rozkrok — **wraz!** Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wprzód, na 2. w lewo, na 3. w prawo — **I.**, **2. (3)**".

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo, na 3. w lewo — **I.**, **2. (3)**".

IV. „Skokiem postawa — **wraz!** Lewą nogę (silnie) skurcz — **I.**, lewą przystaw do prawej i równocześnie obunóż klęknij — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w dół, lewą nogę skurcz — **I.**, ram. (bokiem) w pion, obunóż klęknij — **2. (3)**".

VI. „Prawą nogę skurcz — **I.**, przystaw do lewej i obunóż klęknij — **2. (3)**".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w dół, prawą nogę skurcz — **I.**, ram. (bokiem) w pion i obunóż klęknij — **2. (3)**".

„Ramiona w pion, prawą nogę podnieś (jak najwyżej) wstecz i wytrzymaj, na lewej — **skacz!**". Takt od 1 do 10.

Ramiona w dół, na miejscu po **chód!**

(C. d n.).

Jak długo żyć powinniśmy?

Przez
Dra Józefa Galanta,
prezesa Tow. gimnast. „Sokół" w Zagórzu.

Wszystkie twory na ziemi dzielą się, jak wiadomo, na żywotne i nieżywotne. Żywotne rozpadają się na dwa wielkie działy: żyjące niżej uorganizowane t. j. świat roślinny i żyjące wyżej uorganizowane t. j. świat zwięrzęcy. Tak w świecie roślinnym, jak zwierzęcym są znowu różne stopnie rozwoju od najprostszego do coraz bardziej złożonego, a na szczycie dzieła stworzenia stoi człowiek — ciałem najpiękniejszem, lubo nie najsilniejszem, należący do zwierząt — zamykający ich szereg, przez ducha pan nad resztą przyrody, ogniwo między światem fizycznym zmysłowym a nadzmysłowym, biblijny obraz i podobieństwo Boże. — Jakkolwiek między światem roślinnym a zwierzęcym wyżej ukształtowanym uderzające zachodzą różnice tak co do form zewnętrznych, jak i objawów życiowych, to między najniższemi roślinami i zwierzętami różnice te są coraz mniejsze i schodzą wreszcie prawie do żadnych, tak, że przyrodnicy często są w wątpliwości, do którego działu odnośne twory policzyć mają. Jest zasługą i zdobyczą najnowszych nauk odkrycie, że podstawową niejako cegiełką budowy wszystkich żyjących stworzeń, od najniższych do najwyższych a więc i człowieka, jest zasadniczy życionośny twór — t. zw. komórka; że między tak niepodobnymi do siebie tworami, jak np. małym wymoczkiem a słoniem, drobną roślinką a olbrzymim dębem, taki zachodzi stosunek, jak między pojedynczą budowlą a wspaniałym olbrzymim pałacem, wobec czego zrozumiałem się stało, że i we funkcyach życiowych stopniowe i ilościowe, nie jakościowe zachodzą różnice.

Lecz, co jest życie? Nad zbadaniem tego, co nazywamy życiem, wysilały się i wysilają największe umysły ludzkie, a dotąd pozostało ono księgą 7 pieczęciami zamkniętą, i kto wie, czy wogóle kiedy zagadka życia podpatrzoną i rozwiązaną zostanie, jak w wielu innych wypadkach (weźmy światło, elektryczność) widzimy i poznajemy coraz lepiej objawy, ale istota sama pozostaje tajemniczą. Oto najprostszy przykład: pozornie martwe ciało — ziarno — w gruncie rzeczy mieszczące w sobie

utajony zarodek życia rzucam w ziemię. Pod wpływem wilgoci, światła i ciepła odbywa się w tem ziarnie przemiana: utajone życie przechodzi w jawne, powstaje nowa roślinka-kiełek, która z początku żywi się pokarmem swej macierzy, pierwotnego ziarna, później nabiera własności przebierania pokarmów z martwego otoczenia, z gruntu i powietrza i przyswajania ich sobie czyli przerabiania ich w swe żywe ciało. Przez to powiększa się, rośnie, rozwija się, dojrzewa, wydaje kwiat i owoc, w którym znowu ukryty jest zarodek nowej takiej samej roślinki. Dzieje się to owocowanie raz lub powtarza szereg razy, aż wyczerpią się niejako siły życiowe, roślina ginie, rozpada się i przechodzi w pojedyncze ciała martwe, nieżywotne. Oto same dziwy i cudy, które się ciągle przed oczyma naszemi odbywają, a tylko dlatego nie budzą w nas zdumienia, że są codzienne, powszechne. Twór nieżywotny n. p. kamień nie bierze początku drogą twórczą z podobnego sobie tworu, nie powiększa się przez przyjmowanie jakichś odmiennych składników, nie żyje, ale też nie ginie. Twory żywotne natomiast — tak rośliny jak zwierzęta — w założeniu swem mają istotę jedną lub dwie, z których połączenia powstają, mają własność przyjmowania i przerabiania pokarmów w swe ciało czyli odżywiania się, one rosną, dojrzewają, wydają podobne sobie istoty, w końcu wyczerpują swe siły — giną. Jedną z cech tedy i nieubłaganem następstwem dobrodziejstwa życia jest jego koniec, śmierć, a żelazne to prawo obejmuje również człowieka, dla którego ma tem większe niż dla wszystkich innych stworzeń znaczenie, iż on obdarzony najpełniejszem życiem, bo świadomością swego istnienia, wie także o nieuniknionym losie, po za którym jest coś, czego nie zna, co go przejmuje lekiem i uczuciem, jakiego się doznaje stojąc nad bezdenną przepaścią. Wiedza i myśl o końcu swego istnienia bądź co bądź do najprzyjemniejszych nie należy, chociaż niezawodnie ma ten cel i powinna mieć ten skutek, aby człowiek z tej darowizny, jaką jest życie, zgodnie ze swą dwoistą naturą fizyczną i duchową starał się w obu kierunkach jak najlepiej korzystać. Jeżeli zaś ten człowiek nie koniecznie cel tej wiedzy chce rozumieć i w myśl niej postępować, to przecie z pośród wszystkich funkcyj życiowych ta ostatnia zamykająca, kresowa stoi zawsze w pierwszym rzędzie jego myśli i niepokojów a zarazem dociekań i starań, czyby tego terminu nie dało się, gdy już całkiem nie można go usunąć, przynajmniej jak najdalej od początku odsunąć i jakimi sposobami, czyli krótko, myśl, jak właściwe długie powinno być życie jego, a jeszcze bardziej jak je przedłużyć?

Nie uszło to uwagi ludzi, że z pośród wszystkich stworzeń otaczających oni sami najrozmaitszą względnie okazują długość życia, że z nich najwięcej ginie już w zaraniu, że bardzo wiele w okresie pełni życia, a nader mało w następstwie prawa natury t. j. wyczerpania sił życiowych. Widzenie przyczyn tego zjawiska, wyszukiwanie i podawanie sposobów było rozmaite stosownie do stopnia rozwoju umysłowego, do wierzeń religijnych, stanu nauki lub przesądów. Zanim podam, jakie są poglądy na długość życia, względnie sposoby przedłużenia go wedle obecnego stanu nauki, nie zawadzi przytoczyć niektóre dawniejsze nietylko dla ciekawości jako curiosa, ale że to w znacznym stopniu przyczyni się do zrozumienia wielu jeszcze po dziś dzień istniejących wierzeń a nawet do zrozumienia właściwego racyonalnego na nauce opartego poglądu na tę sprawę.

I tak starzy Egipcyanie uważali, że nader korzystnie na przedłużenie życia ludzkiego działają wymioty i poty. Ztąd 2 razy najmniej w miesiącu brali na wymioty a nawet przy powitaniu pytali się: (na podobieństwo naszego: jak się macie?) jak się pocicie? Opierali oni te poglądy na trafnem zresztą spostrzeżeniu, że w wielu sprawach chorobowych n. p. żołądka, wymioty i występujące poty n. p. w chorobach gorączkowych sprowadzają polepszenie lub zapowiadają powrót do zdrowia. — Do najstarszych sposobów przedłużania życia należała t. zw. gerontokomika t. j. przedłużanie życia za pomocą atmosfery młodych i świeżych organizmów, którego najdawniejszym i znanym powszechnie przykładem był stary Dawid i młoda Abizah. Sposób ten był znany i używany w całej starożytności a na wschodzie przetrwał do naszych czasów.

Sprawiedliwość każe przyznać, że i w odległej starożytności poglądy na życie, jego trwanie, możność i sposoby przedłużania go, były u jednego narodu tak trafne i zdrowe, że dzisiaj na podstawie wielu nauk do tych samych niemal dochodzimy rezultatów. Było to u Greków. Ten szczególniej od natury obdarzony lud, jak w innych kierunkach przez dar obserwacyi, podpatrywania natury i odczuwania tego, co piękne i prawdziwe, wytworzył bez wszelkich danych sobie wzorów wszystkie działy piękna, dał początek naukom ścisłym, filozofii, i stał się nauczycielem i wzorem następnym pokoleniom, tak też odnośnie do sprawy życia stanął na gruncie zupełnie racyonalnym, co tembardziej zadziwiać musi, że nie miał także w tym względzie ani wskazówek, choćby błędów poprzednich pokoleń, ani rozporządzał środkami i sposobami badania, jakie ma obecna nauka. Ojciec medycyny Hippocrates głosił i zostawił nauki, które dziś nie tylko nie tracą na wartości, owszem — po wielu wiekowych błędach głoszonym jest powrót do nich — mieszczące się w tem, że woda, ruch i umiarkowane życie, to najpewniejsze sposoby zachowania zdrowia. Również wielki myśliciel, boski Plato, nie pomijał w swych naukach sprawy zdrowia. Rady swe streszczał w tem: głowę trzymać zimno tak od zewnątrz jak od wewnątrz t. j. hartowanie się fizyczne i unikanie rozpalania mózgu od wewnątrz (czy trunkiem czy zbytkiem pracy umysłowej), a przy lada dolegliwości nie brać się zaraz do medykamentów, lecz lepiej ze 3 dni przepościć; we wykształcaniu zaś ducha nie zapominać o ciele, które go mieści.

Ale nie w tem dziw, że przez uczonych przyrodników czy filozofów głoszone były piękne i trafne zasady, dziwniejsze, że podobne p o g l ą d y i z a s a d y s t a ł y s i ę w ł a s n o ś c i ą o g ó ł u. Wszak to zasadą Greków było: najcenniejszem dobrem życie. Długo żyć może tylko zdrowy człowiek, stąd starać się o zdrowie i siły, to znaczy starać się o długie życie. A że mimo to nie pojmowali świata materyalistycznie, przeciwnie i duchowej istocie człowieka należne i współrzędne przyznawali stanowisko, — stąd gdy duch ściśle z ciałem jest złączony, właściwy wyprowadzali wniosek, że zdrowy i silny duch tylko w zdrowem i silnem ciele być może, i rozszerzali go (ten wniosek) wskutek wrodzonego im poczucia piękna: że piękny duch jest w pięknem ciele. Ogół wedle tych zasad żył i działał, starając się zarówno o wyrabianie zdrowia i piękna tak fizycznego jak i duchowego. Stąd w takiej cenie były u Greków ćwiczenia fizyczne, dające piękny kształt i siłę ciału, obok zręczności, przytomności umysłu i energii, że były podstawą wychowania młodzieży i życia narodowego. Ich zakłady naukowe zwały się gymnazya od gymnos (γυμνός) = nagi, iż młodzież ćwiczenia wykonywała nago. (Nasze gimnazya mają tylko nazwę taką samą, ale nic im właśnie nie jest dotąd tak obcem, jak kładzenie w wychowaniu wagi na urabianie zdrowia i sił fizycznych młodzieży). Ćwiczenia też cielesne były treścią ich największego święta narodowego, Olimpiad, w których wszystkie szczepy, nie zawsze w przykładnej zgodzie żyjące, udział brały i w zwycięstwie swych synów szukały chluby. Gdy tak rozumna teorya szła z rozumną praktyką, nie dziw, że Grecy byli ludem rosłym, zdrowym i pięknym, jak to na pozostałych dziełach sztuki plastycznej podziwiamy, i że długowieczność nie była u nich rzadkością. Najzna-

komitsi ich mężowie znani z historyi dożyli wieku późnego.

Uczniami Greków jak w innych tak i w mowie będącej dziedzinie byli Rzymianie. Nie obdarzeni jednak tem poczuciem estetycznem, co Grecy, przyswoili sobie głównie formę, to, co ich charakterowi nawet odpowiadało t. j. część raczej fizyczną, materyalną — uprawę siły i ciała, jako celu, co w miarę upadku obyczajów wyrodziło się w pieszczenie, dogadzanie ciału i używanie zmysłowe w najgrubszych postaciach. To też chrześciaństwo — jako reakcya przeciw pogańskiemu kultowi ciała — podniosło wyższość ducha nad ciałem i przeniosło punkt ciężkości z fizycznej na duchową istotę człowieka; niedbanie o ciało, niedogadzanie mu i umartwianie stało się cnotą. — Nastały czasy wszechświatowych zaburzeń; nowe dzikie lecz świeże narody weszły na widownię dziejową; pod ich cicsami padło państwo rzymskie a z niem resztki grecko-rzymskiej cywilizacyi, z jej dodatniemi i ujemnemi stronami. Nowe powstały społeczeństwa, które niejako na nowo musiały rozpoczynać swe wychowanie i kształcenie.

Ludzkość znalazła się jakby w ponownem dzieciństwie, z którego musiała wyrastać, rozwijać się, wychowywać, wytwarzać sztuki, nauki, na tle zmienionych zupełnie stosunków i wyobrażeń. Nic dziwnego, że przechodziła we wszystkich objawach życia społecznego błędy. To też i na wieki średnie przypada w sprawie omawianej najwięcej oryginalnych i powiedzmy błędnych poglądów. Były to czasy, gdzie wszelkie kwestye starano się rozwiązać drogą rozumowania bez oglądania się na fakty — więc bez obserwacyi, bez eksperymentu, czasy ogólnej spekulacyi — kiedy roztrząsano takie pytania, ile dyabłów pomieścić się może na główce szpilki, kiedy starano się zrobić w tyglu złoto z innych podlejszych metali i wyszukać kamień filozoficzny, którego posiadanie zastąpiłoby brak oleju w głowie. Dla okazania, do jakich absurdów dochodzić może umysł ludzki, opierając się pozornie na umiejętnych a de facto fałszywych przesłankach, a z drugiej strony, że chociaż, poszukując prawdy, zejdzie na bezdroża, to w końcu przecie bądź zbliży i ułatwi wyszukanie jej, bądź wreszcie przyczyni się koniecznie do ogólnego skarbca wiedzy — choćby przez błędy — nie od rzeczy będzie przytoczyć kilka przykładów spekulacyi na temat długowieczności, tembardziej, że jeszcze nasze pokolenie pozostaje pod wpływem owych poglądów, z których wiele dotąd się utrzymało. I tak matematyk, filozof i lekarz w Bazylei, Cardamus, który żył w połowie 16. wieku (zasłużony w medycynie tem, że pierwszy dokładnie opisał tyfus plamisty i odrę), obserwując świat żyjący i zastanawiając się, które ze stworzeń żyje najdłużej, zauważył, że najdłużej trwają niektóre drzewa n. p. dęby. Jakaż zachodzi różnica — rozumował — między drzewem a zwierzęciem? Oto ta, że roślina pozostaje w jednem miejscu, nie rusza się, nie pracuje, natomiast zwierzę, człowiek, chodzi, pracuje, męczy się, poci, przez to traci wielką część sił żywotnych i dlatego nie dorównuje długością życia roślinom. Pośrednio ruch w tej teoryi, bezpośrednio pocenie się ma być przyczyną krótkiego względnie trwania życia ludzkiego. Dziś wiemy, że ruch jest jednym z pierwszych warunków zdrowia, a tem samem życia. Teoryę tę chcąc zastosować w praktykę, wielki myśliciel i filozof Baco Werulamski radził, skoro nie można ruchu i pracy usunąć, wstrzymać przynajmniej wydzieliny, pot, przez powlekanie ciała tłuszczem. Ale przecież jako umysł wielki dawał i dobre wskazówki mianowicie, aby dla uniknięcia przedwczesnej konsumpcyi zachowywać spokój ducha, łagodną dyetę. Błędnie znowu dla zmniejszenia przemiany (materyi) tkanek polecał używanie opium. Co kilka lat radził zmieniać soki przez post, a potem przez odżywianie się tworzyć niejako nowe soki.

Późniejszy filozof Maupertuis (przyjaciel „Frytza“ wielkiego) poszedł dalej. Ponieważ tłuszcz nie wstrzymuje pewnie pocenia, przeto był zdania, że byłoby lepiej pociągać skórę jakiem bardziej nieprzepuszczalnem ciałem — rozumiał tu pokost, smołę. — Nie mogę służyć objaśnieniem, czy kto tę radę zastosował w praktyce i jak na tem wyszedł, ale dzisiaj wiemy, że powleczenie ciała nieprzepuszczalną warstwą jest niezawodnym sposobem pozbawienia zwierzęcia życia właśnie przez wstrzymanie tej ilości niepotrzebnych i trujących części, których organizm pozbawia się z potem.

Rozumowano także w ten sposób: ponieważ Pan Bóg dopuścił na człowieka choroby, to juścić musiał na nie dać i lekarstwa; boć przecie nie byłby tak nie dobrym czy niesprawiedliwym, żeby nas zostawił bez środków ochrony; na każdą niemoc lek musi istnieć, tylko my go nie znamy. Robiono więc poszukiwania — przeważnie w świecie roślinnym — tworzono różne mixta composita, które się jeszcze w niektórych kombinacyach po dziś utrzymały, jak n. p. ziółka długiego życia hr. St. Germain, znane powszechnie jako ziółka francuskie. Najsławniejszym i typowym reprezentantem tego kierunku jest sławny w swoim czasie lekarz, którego — już samo przez się wiele obiecujące nazwisko brzmi: Dr. Filippus Teophratus Bombastus Paracelsus de Hohenheim; nie głupi na swe czasy lekarz, ale typowy okaz, protoplasta i patron lekarzy blagierów, krzykaczy i reklamistów. Wymyślił on nastój (tinctura) z ziół ostry i nazwał go „Elixirium ad longam vitam“ (elixyr długiego życia Dra Filipa Toefrasta Bombasta Paracelsa). Sprzedawał go na wagę złota (n. b. gdyby była tania, niktby w jej skuteczność nie wierzył), a ludziska byliby kupowali jeszcze za droższe pieniądze, bo któżby nie chciał długo żyć?! Jako curiosum opowiadają współcześni fakt taki. Niejaki pan, nazwiskiem Gualdos, wypił ten elixyr zamiast kroplami, jak było polecono, odrazu całą porcyę. Przypadek chciał, że ten człowiek już podówczas stary i nad grobem stojący żył jeszcze długo, znacznie dłużej, niż mu się to zdaniem opinii publicznej należało. Oczywiście przypisywano to nieroztropnemu użyciu tych kropli, mianowicie wielkiej ilości naraz.

(C. d. n.).

Orandum est et — curandum.

Już w starożytności idea nasza sokola przyświecała jako *Καλοκἀγαθία* (Kalokagathia)*) pierwszym prawodawcom Grecyi, owej kolebki prawidłowej gimnastyki i szlachetnej agonistyki, Lykurgowi w Sparcie, Solonowi w Atenach, i wydała, jak wiadomo, zbawienne skutki i wspaniałe owoce na polu sztuk, nauk i oręża greckiego, — aczkolwiek gimnastyka podług woli pierwszego służyła wojennym celom, hartując ciało, a podług drugiego harmonijnemu, równomiernemu rozwojowi ciała i tegoż sił przyrodzonych. Gimnastyka i agonistyka były istotnymi żywiołami narodowego życia Greków, stanowiąc w agonach t. j. w zapasach i zawodach integralną część ich ulubionych igrzysk narodowych.

Starożytni Rzymianie przyjmując oświatę i cywilizacyą podbitej Grecyi i przerabiając takowe na właściwy sobie sposób, inaczej — z hygienicznego punktu widzenia — zapatrywali się na sprawę gimnastyki. Za poważni i za leniwi, lekkim tylko oddając się ćwiczeniom cielesnym przy sposobności kąpieli w ulubionych termach, uprawiali co najwięcej gry w piłki z pewnem zamiłowaniem i te ćwiczenia, które uważali za szkołę przygotowawczą do służby wojennej, — zostawiając natomiast

*) Καλοκαγαθία (kalokagathia) = καλο-κ(αὶ)-αγαθία (kalo-k(ai)-agathia) = piękność i dobroć, cielesna i moralna dzielność.

gimnastykę właściwą prawie wyłącznie osobnym korporacyom atletów, którzy z niej rzemiosło robiąc, popisami atletycznymi zaspokajali i podsycali w szalonym pędzie rozwijającą się u Rzymian żądzę widowisk. Urzędnicy wyżsi i potentaci chylącej się rzeczypospolitej rzymskiej, pierwsi cesarze rzymscy, a i późniejsi okupywali sobie względy u ludu urządzaniem nad wyraz kosztownych, ale, co gorsza, nad wyraz zwierzęcych igrzysk „uroczystych“. *Panem et circenses* (chleba i igrzysk)! — to były główne żądania i wołania, które się wyrywały z głodnych gardeł i chciwych widowisk piersi rzymskich do wybrańców narodu. Powstały istne koszary i szkoły gladiatorów. Nawet taki Trojan*) po zwycięskim powrocie z wypraw naddunajskich kazał w przeciągu 123 dni trwających uroczystości walczyć między sobą 10.000 gladiatorów!

Nic też dziwnego, że zwycięskie chrześciaństwo wobec tego zdziczenia obyczajów ze wstrętem odwróciło się od tego rodzaju gimnastycznych popisów i widowisk, do których swego czasu tyle ofiar dostarczało, i zaczęło pracować przez długie — długie lata nad uszlachetnieniem ducha z zaniedbaniem nawet rozwoju ciała i tegoż sił przyrodzonych.

Z tej długowiekowej jednostronności zaczęły się pojedyncze społeczeństwa cywilizowane dopiero z końcem przeszłego stulecia pod tchnieniem odgrzebanej kultury greckiej wyzwalać, i pod wpływem upokarzających doświadczeń zaczęły się tworzyć w bieżącem stuleciu towarzystwa gimnastyczne, aż wreszcie — i my doczekaliśmy się powstania naszej Macierzy lwowskiej, której założyciele, widząc z jednej strony coraz bardziej uwydatniający się upadek sił cielesnych i pewne skarłowacenie w naszym narodzie, a z drugiej zdumiewające postępy i dobroczynne skutki gimnastyki zagranicą, a w szczególności u naszych pobratymców Czechów, podnieśli wysoko sokole hasło. I zaczęły się mnożyć za jej inicyatywą lub przykładem „gniazda“ nasze w kraju i tak poza granicami jego, w dzielnicach pruskich, a nawet za oceanem. Zasługa to Macierzy, że w bieżącym roku mogły się ziścić jej długoletnie pragnienia i urzeczywistnić starania wprowadzenia do szkół średnich gimnastyki jako obowiązkowego przedmiotu. Na razie wprawdzie uczyniono to w 3, ale, da Bóg, doczekamy się tego niezadługo i w reszcie zakładów**). Zasługą Macierzy, że mamy Związek towarzystw gimnastycznych sokolich polskich — Związek, którego reprezentacya t. j. Wydział dzielnie i wysoko dzierży sztandar idei sokolej: *Mens sana in corpore sano.*

Na pierwszy rzut oka zdanie to, a właściwie słowa te przedstawiają się nawet jako prawo. Słyszy się też i czyta, rozprawia i pisze wiele i często, jakoby w zdrowem ciele był zdrowy duch, chociaż znów każdy przy głębszem zastanowieniu się czuje, że tak przecież nie jest. I słusznie przeczuwa. Bo mimo niezaprzeczalnego związku między ciałem a duchem i wzajemnego na się oddziaływania, są przecież duchy zdrowe i piękne w niezdrowych i wątłych ciałach — (inna rzecz, czy duchy te są szczęśliwe, jakimiby w zdrowych ciałach być bezwątpienia musiały) — i naodwrót w zdrowych i silnych ciałach duchy niezdrowe, duchy-potwory bywają. O prawdzie tej przekonuje nas historya w ogólności, a żywoty znakomitych mężów i niewiast w szczególności i codzienne doświadczenie. Ale zdrowa dusza i zdrowe ciało — owa grecka *καλοκἀγαθία*, a rzymska *mens sana in corpore sano* —, to jest dopiero doskonałe i tak wielce pożądane dobro ziemskie, o które się modlić trzeba do Boga w myśl słów Juvenala, który w satyrze X. w wierszu 356 powiada:

*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.**)

I to jest ideał, do którego bodaj zbliżyć naród nasz ma sokolstwo polskie, jeżeli już nie dopomódz mu dopiąć wkrótce tak wzniosłego celu.

Wydział Związku, chroniąc w s z y s t k i e gniazda związkowe od wypaczenia tej myśli, jak tego liczne dał dotąd dowody**), a starając się rzetelnie, aby ciało, które ma być mieszkaniem zdrowej duszy, prawidłowo się rozwijało i było zdrową, mocną i silną podstawą dla ducha, od którego postęp i walka o byt coraz więcej wytwórczej siły i czynności wymaga, — wiedzie dobrą drogą sokolstwo, prosto do celu, drogą, która niezawodnie największe oddać może usługi odrodzeniu narodowemu.

Potrzeba tylko, aby jeszcze Wydziały okręgowe, wszystkie Wydziały gniazd pojedynczych, aby wreszcie każdy z druhów — więcej powiem — aby każdy Polak — jednem słowem, abyśmy wszyscy podążyli świadomie, rycersko i wytrwale drogą przez założycieli sokolstwa i Związek wskazaną, aby usunąć dzisiejszy wstręt do ćwiczeń cielesnych***) i nie ulęknąć się pracy żmudnej, lecz wdzięcznej dla powiększenia zastępów nie tylko wspierających druhów, lecz także, czego tak bardzo pragniemy, faktycznie nad prawidłowym rozwojem ciała i podniesieniem jego sił fizycznych pracujących druhów.

Bracia Sokoły, pamiętajmy, że w s z y s t k i m n a m w s z y s t k i e m i s i ł a m i dopiero **curandum est**, *ut sit mens sana in corpore sano.* Starajmy się czynnie wszyscy ze wszech sił, aby była zdrowa dusza w zdrowem ciele, a błogosławić nas kiedyś będzie Polska — szczęśliwa!

W Sanoku, dnia 29 grudnia 1897.

Prof. R. Vetulani.

Pogadanka.

O odstępywaniu sal gimnastycznych na cele niesokole.

Najoczywiściej nie mam szczęśliwej ręki. Onego czasu poruszyłem myśl, aby w piśmie naszem, przystępnem dla każdego druha, omawiać rozmaite kwestye dotyczące sokolstwa, w sposób, że tak powiem, prywatny, nie narzucający nikomu objawionych przez jednostkę zapatrywań, lecz mogący spowodować wymianę zdań, które w rezultacie mogłyby być podstawą do ujęcia pewnej sprawy w normy ogólnie obowiązujące.

Aby zrobić początek, poruszyłem od siebie w pierwszej pogadance kwestyą, która przedstawiała mi się jako godna żywszego, a wszechstronnego omówienia.

Zrobiłem klapę. Nikt po mnie ani tej samej, ani innej sprawy nie poruszył, jak gdyby w naszym światku

---

*) Za jego panowania (98—117 po Chr.) żył ów szlachetny satyryk rzymski D. Junius Juvenalis, z którego satyr zaczerpnięte są słowa naszego sokolego hasła.

**) Ministerstwo W. i O. zezwoliło na zaprowadzenie z r. szk. 1898/9 obowiązkowej nauki gimnastyki w szkole realnej i gimnazyum III. w Krakowie i w gimnazyum IV. we Lwowie, i oświadczyło gotowość zaprowadzenia takowej corocznie w 2 albo 3 innych zakładach. Brak sił n a u c z y c i e l i u k w a l i f i k o w a n y c h stoi na przeszkodzie szybszemu zaprowadzeniu! Porównaj: Sprawozdanie c. k. Rady szkolnej krajowej za r. 1896/7 str. 24.

*) Porównaj P. B. Sepp'a „Varia“, wyd. 5., Augsburg 1885 str. 24 u dołu.

**) W ostatnim czasie np. wydanie w polskiem tłomaczeniu znanego wszystkim Druhom z „*Przewodnika gimnastycznego*“ dziełka Ferdynanda Augusta Dra Schmidta p. t. „Ćwiczenia cielesne według ich fizyologicznych wartości“, rzecz zasadniczej wartości, z którą każdy nauczyciel gimnastyki, każde towarzystwo gimnastyczne będzie musiało się liczyć. Dość spojrzeć na wynik pracy, na ostatnie dwie tablice (nr. 12. „*Przew. gimnast.*“), aby przyznać słuszność memu twierdzeniu.

***) W ciągu roku 1897 ubyło 210 druhów w ogóle, a biorących udział w ćwiczeniach było z końcem roku 1897 na 74 związkowych towarzystw tylko 1.587 (co jest przecież stosunkowo za mało w porównaniu z zagranicą) podobno o 136 druhów więcej niż w r. 1896. Por „*Przew. gimnast.*“ ze stycznia 1898 artykuł wstępny.

sokolim wszystko szło jak w chronometrze, lub — co wolałem przypuścić — jak gdyby dano do zrozumienia, że myśl moja mogłaby być niezłą, gdyby była wyszła od kogo innego. Nie masz szczęśliwej ręki, powiedziałem sobie i milczałem, choć nieraz zbierało mi się na — krzyk.

Milczenie to przerywam obecnie, bo wydarzyło się coś takiego, że koniecznie trzeba, aby nie najbliżej interesowani, lecz dalsi, lecz wszyscy, u których samowiedza sokola jest czemś rzeczywistem, nie odświętną deklamacyą, całą rzecz rozważyli i ocenili i w miarę uznania wypowiedzieli stanowcze placet! lub potępiające veto! I tylko ci wszyscy, nie najbliżsi, będą mieli prawo zawyrokować tak lub inaczej.

Rozchodzi się o odstępywanie sal gimnastycznych w naszych sokolniach na cele niesokole.

Wielka ilość naszych towarzystw, częścią dla zapobieżenia rzeczywistemu brakowi znośnego przybytku dla członków i uczniów uprawiających ćwiczenia gimnastyczne, częścią dla zadośćuczynienia silnemu prądowi budowania domów sokolich, zakrzątała się z prawdziwie polskim animuszem około uścielenia własnego gniazda. Nie wszystkie pamiętały o rozumnem przysłowiu: wedle stawu grobla i pobudowały pałace tam, gdzie wystarczał dom skromny, celowi odpowiadający. Nie byłoby w tem jeszcze nic zdrożnego, bo przecież wszelka praca nasza nie obliczona na dziś, lecz na dalsze pokolenia. Prawdziwie ubolewania godnem to, że nie licząc się, powszechnym zresztą u nas zwyczajem, z realnymi stosunkami i z możnością ścisłego dopełnienia nader ściśle określonych zobowiązań, a wierząc w osławione nasze jakoś to będzie, niektóre towarzystwa pospieszyły się z kosztowną inwestycyą, która włożyła na nie tak ciężkie zobowiązania, iż kiedy zagasł ogień zapału, a w miejsce jego stanęła rzeczywistość stosunków i usposobień naszych w nagiej swej postaci, zabrakło środków, aby wyrównać w porę rachunki dostawców, aby na termin uiścić ratę bankową.

I musiała wytworzyć się sytuacya, z której pojedyncza osoba wychodzi bankrutem, a towarzystwo wydobywa się z mozołem i trudem, zaniedbując właściwe swe zadania, dlatego tylko, że nie obliczyło się z góry i nie uznało za właściwsze, opóźnić budowę jeszcze o rok jeden, jeszcze o dwa lata, a tymczasem zbierać zapasy bez ryzyka utraty całego dorobku.

Głośniej też potem w takim pozornie własnym domu, dźwięczy wyuzdany walczyk Offenbacha, niż trąbka naczelnika, a komenda ćwiczebna rozbija się pustem echem w ścianach „warowni“, przywykłych do bezmyślnej fars paplaniny.

„Bo nie mamy na ratę!“. Bo musimy zdobyć monetę, bez której przyszłoby zaprzepaścić owoce ofiarności, zapału, pracy, zapobiegliwości, dzięki którym jęto się budowy! Rozumiemy wprawdzie, że te mury spojone zaprawą naszego trudu i wysiłku, a uświęcone błogosławieństwem Bożem, aby były wyłącznem przytuliskiem pracy nad rozwojem sił fizycznych i duchowych przez gimnastykę, przez obchody pamiątek narodowych, przez zgromadzenia mające na celu zbliżenie i uświadomienie wszystkich, którzy czują się lub mogą poczuć braćmi jednej Matki, ale odstępujemy je za pieniądze — dla celów obcych tej pracy — „bo nie mamy na ratę!“.

Otóż czy wolno nam wynajmować sokolnie nasze każdemu, kto tylko zapłaci? Sądzę, że nie! Jak wszystko ma swoje granice, tak i pogoń za konieczną monetą musi mieć hamulec u każdej pojedynczej osoby, musi go mieć jeszcze bardziej u instytucyi publicznej, obowiązanej do czujnej baczności nad swem postępywaniem, które poddane jest surowej kontroli opinii publicznej.

I jeżeli nikogo nie dziwi, że zwykły kamienicznik traci dobre imię u sąsiadów i naraża się na interwencyą władz publicznych, skoro dom swój odda na cele, które uwłaczają zasadom etycznym, to jakież uczucia musi wzbudzić porozlepiany na murach miasta „telegram“, który zapowiada mieszkańcom, że rozpocznie swe przedstawienia „Deutsch-jüdisches-National-Theater im polnischen Sokol Saale“. Mnie przynajmniej wydaje się, że samo zestawienie wyrazów tego telegramu jest najsurowszą krytyką postępku Wydziału Sokoła polskiego, który do swego przybytku wpuszcza teatr niemiecko-narodowy!

Niestety, znalazł się taki Wydział. Nie wymieniam miejscowości, bo nie idzie mi o to, aby stawiać pod pręgierzem tych, którzy to uczynili, lecz o opinią całego sokolstwa, czy taki czyn zgadza się z jego zasadami i dążnościami i czy w razie powtórzenia się będzie nam wolno poprzestać li na samem czysto przedmiotowem czynu takiego omawianiu....

Co do mnie, oświadczam, że nie mam dość wyrazów oburzenia i ubolewania z powodu tego niebywałego w sokolstwie polskiem wydarzenia. A to nie dlatego, że gościnność użyczona w sali Sokoła polskiego teatrowi niemiecko-narodowemu stawia mi przed oczy bezczelne zachowanie się dajcznacyonałów wobec praw ludów słowiańskich w ogóle, a polskiego w szczególności, nie dlatego, że mimowoli przypomina się azyatycka taktyka pruskich hakatystów, którzy na polskiej ziemi nie pozwalają nikomu wynajmywać Sokołom polskim potrzebnych im sal do ćwiczeń gimnastycznych, ale dlatego, że wynajęcie sali Sokoła polskiego agitatorom szerzącym ideę prusactwa na polskiej ziemi u tłumu, który po tylu wiekach gościnnego przytułku nie poczuwa się do najmniejszej z nią łączności, uważam za czyn bezwzględnie nierozumny i niepatryotyczny, za czyn urągający zdrowej loice, która nie pozwala wpuszczać z samowiedzą wilka do owczarni, która całą potęgą oburzenia protestuje przeciw pomocy udzielanej dążnościom sztucznego wytworzenia niemieckiego narodu na ziemi przesiąkłej krwią i potem ojców naszych, na ziemi polskiej!

Nazwijcie to szowinizmem, nazwijcie uwłaczaniem zasadom polskiej tolerancyi i gościnności, a ja odpowiem na to, że najpiękniejsze hasła mogą zwrócić się zabójczym ciosem przeciw piersi, która tych haseł trzyma się bezwzględnie, która bez krytyki oceniając przeszłość, kopie rozmyślnie grób dla swej przyszłości!

Nie przestarzały romantyzm zbawieniem i tarczą narodów, które nie chcą wyrzec się praw swoich nieprzedawnionych, ale twarda i czujna obrona dobrze nabytych praw narodowych przed każdym na nie zamachem, czy on pochodzi z zewnątrz od zaczajonego zwierza drapieżnego, czy też z wewnątrz od ogrzanej na piersi naszej gadziny.

I nie same towarzystwa sokole, które ślubowały być twierdzą i rozsadnikiem uczuć narodowych, i nie wszelkie inne stowarzyszenia polskie, ale każdy człowiek, który chce zasłużyć na zaszczytne miano Polaka, ale każdy gród nasz, który polskim się mieni, powinien bojkotować te dajcznacyonalne teatry, które ze sztuką nie mają nic wspólnego, a istnieją jedynie dla szerzenia na polskiej ziemi wrogiego jej prusactwa za pomocą separatystycznego żargonu, o którym bez względu na językowy jego pierwiastek powiedział myśliciel francuski, że posługuje się nim ciemnota, upadek lub zbrodnia!

I smutno, bardzo smutno, że jeden z Wydziałów naszych zgrzeszył przeciw kardynalnej regule sokolego zakonu, pomimo przestrogi zacnego żyda, członka swojego, a jeszcze smutniej, że grzechu swego nie uznał i niewczesnym żartem zbył pytanie jednego z druhów, jak byłby wybrnął z kłopotu spowodowanego brakiem monety „na ratę“, gdyby nie było zgłosiło się doń z ofertą „dajcznacyonalne“ teatrzydło zaszczepiające kulturę prusactwa „im polnischen Sokol-Saale“.

Dr. X. F.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg III. rzeszowski.

Łańcut. Za inicyatywą członków tutejszego Sokoła, odbył się w grudniu wieczorek Mickiewiczowski, który zgromadził całą niemal inteligencyę miejscową. Bardzo udatny program wykonany wzorowo pozwala żywić nadzieję, że tak pięknie zaaranżowany wieczorek nie będzie ostatnim.

Stosunkowo dość znaczny dochód przypadł w udziale Sokołowi, który prawie bez funduszów dzięki jedynie prawdziwemu poświęceniu i wytrwałości kilku członków towarzystwa, — wybudował gmach własny, zaopatrzony w dużą salę teatralną, a obecnie rozpoczął urządzanie gustownego ogrodu spacerowego, składając tem wymowny dowód, co nawet skromnemi siłami, byle im przyświecała wyższa idea, dokazać można. To też miejmy nadzieję, że z czasem przejednane zostaną i te nieliczne zresztą, a skąd inąd zasłużone tutejsze osobistości, które z antagonizmu do pojedynczych osób, obojętnem a w części i niechętnem okiem patrzą na rozwój towarzystwa, unikając z wytrwałością, godniejszą lepszej sprawy, gościnnych jego progów.

Rzeszów. Radca bud. p. Skowron zrobił plany fasady dla tutejszego towarzystwa gimnastycznego Sokół. Plany trzymane w starym polskim stylu z czasów Kazimierza, przypominają budowle starych miast polskich np. Sandomierza. Wykonanie fasady jednak przewyższa bardzo znacznie wydatność kasy sokolej. Sama ornamentyka obliczona na kwotę około 1.500 zł. nie licząc w nią kosztów murarskich i t. p. Tymczasem, zarząd Sokoła przeznaczał zawsze na fasadę 600 zł. Oczywiście, że z taką sumą nie można podejmywać się wykonania planu p. Skowrona. Sądzimy jednak, że Rada miejska, dopomoże rzeszowskiemu Sokołowi do wykończenia swego budynku, który w myśl statutów w razie rozwiązania towarzystwa staje się własnością gminy i w tym celu na rok 1898 udzieli Sokołowi odpowiednio znacznej subwencyi. Czas już, żeby ładnie zabudowującego się w stronie Sokoła miasta nie szpeciła czerwono brudna fasada.

Lustracyę centralnego gniazda rzeszowskiego — na mocy uchwały Wydziału Związku, przeprowadził 17. i 18. grudnia naczelnik związkowy Antoni Durski. Z tego powodu odbyła się dnia 18. wspólna wieczornica sokola, w czasie której druhowie złączeni jedną ideą bawili się ochoczo, jednak karnie i godnie. Chór Sokoła pod batutą niezmordowanego dyrygenta przeplatał pogawędki sokole śpiewem.

Ruch ćwiczebny za I. kwartał b. r. jest następujący: członków uczęszcza przeciętnie w tygodniu 15, pań 6, dziewcząt 160, uczniów gimnazyalnych 302, uczniów szkoły ludowej 520, oficerów 16, razem 1.022 w 32 godzinach tygodniowo. — Wobec zlotu w roku przyszłym, bardzo mała liczba ćwiczących druhów (15) każe nam przypomnieć, że godziny ćwiczeń dla członków Sokoła od 7. do 8. są w poniedziałki, środy i piątki.

Okręg IV. przemyski.

Sanok. W ostatnim kwartale t. j. począwszy od października, w którym po długich feryach rozpoczęły się ćwiczenia gimnastyczne w naszem gnieździe sokolem, ruch na tem polu dziwny przedstawia obraz. Najwięcej jeszcze ożywioną jest ślizgawka, chociaż mniej niż poprzednich pór zimowych, naturalnie o ile pora temu sprzyja, tudzież gimnastyka w szkole dziewcząt, która w porównaniu z przeszłym rokiem jakby na nowo odżyła dzięki — uprzejmości d. Dr. Jana Jodłowskiego. Dzielny ten druh podjął się dobrowolnie kierownictwa tej szkoły i pozyskał dla niej 23 dziewcząt, pilnie i z ochotą 2 godziny tygodniowo się ćwiczących. Z wyrazem uznania podnosimy gorliwość szanownego druha, który mieszkając stale w Zarszynie, czas wolny pozostający mu od urzędowania w Sanoku, tej ważnej sprawie poświęca. Przywiązanie doń i rumiane twarzyczki wesołych uczenic będą mu pewnie najmilszą nagrodą za jego trudy. Pomagają mu lub wyręczają go czasem nasi, że tak powiem, stali a bezinteresowni kierownicy gimnastyki, druhowie St. Biega i Wład. Sygnarski.

Natomiast ćwiczenia druhów — ciężko to pisać — znajdują się w stanie chwilowej zapewne, ale w każdym razie nader przykrej dekadencyi. Na 120—130 druhów ćwiczyło się w 72 godzinach (mniej o 17 godzin w porównaniu z przeszłym rokiem w tym okresie) 34 druhów (mniej o 11), najwięcej równocześnie 13 (mniej o 12), najmniej 4 (mniej o 1) — przeciętnie 8; chociaż nie brakowało ze strony Wydziału i słów zachęty i gotowości poczynienia takich udogodnień, jakich sobie druhowie sami życzyli. A przecież sprawa nasza — tak żywotna, tak dla odrodzenia naszego potrzebna! Wydział gotów jest oddziały odrębne z druhów sformować, dni i godziny dogodne przeznaczyć, zwłaszcza że mamy między sobą druhów chętnych i do prowadzenia ćwiczeń, odpowiednio uzdolnionych. Mogliby oni tworzyć rodzaj Grona nauczycielskiego. Potrzeba tylko s z c z e r e j chęci i s z c z e r e g o porozumienia się. Wydział nadto czyni usiłowania, licząc się z wynikami badań naukowych na polu gimnastyki, aby dostosować ją do wieku, wprawy i usposobienia o ile możności każdego druha. A więc, Druhowie, nie leńmy się! „ospały i gnuśny ten świat, na nowe życia koleje rad się nie dźwiga“; trzeba go pobudzić do ruchu, ale od siebie wypada zacząć. Druh naczelnik Biega nosi się z planem urządzenia wieczorku gimnastycznego. Czy zdoła go urządzić przy tak słabym udziale w ćwiczeniach?

Stan kasy naszej wykazuje przeszło 4.700 zł. w gotówce, z papierami wartościowymi około 5.300 zł. Nadto złożonych jest około 140 zł. na sprawienie sztandaru dla Sokoła naszego w tutejszej Kasie zaliczkowej na książeczkę wkładkową, którą zawiaduje jedna z szanownych inicyatorek funduszu tego, p. Zofia Zdankiewicz.

Sprawa budowy sali nie postąpiła naprzód. Miejsce pod budowę sokolni, jakkolwiek przez Świetną Radę miejską zostało przeznaczone nie mogło by być pod zastrzeżonymi przez nią warunkami przez Sokół przyjęte. Korzystamy więc ciągle jeszcze z uprzejmości Świetnej Dyrekcyi gimnazyum, gdzie mamy wszelkie udogodnienia, co Wydział z wyrazem wdzięczności podnosi i stara się ze swej strony odwzajemniać np. przeznaczając 2 razy tygodniowo tor ślizgawkowy do bezpłatnego użytku młodzieży gimnazyalnej.

Na zewnątrz zaznaczyło towarzystwo życie swe urządzeniem nabożeństwa żałobnego za spokój duszy śp. Kornelego Ujejskiego (5. listopada 1897), które uświetnił podniosłem kazaniem ks. gwardyan Karwacki, dalej urządzeniem takiegoż nabożeństwa za ś. p. dusze poległych w listopadowej walce o niepodległość i znacznym współudziałem druhów w urządzeniu wieczorku mickiewiczowskiego, na którym wstępne słowo wypowiedział druh St. Biega.

Pamiątkę stuletniej rocznicy utworzenia się legionów polskich pod wodzą Dąbrowskiego obchodziliśmy wieczornicą, na której d. prezes Wł. Adamczyk przypomniał nam dzieje owych bohaterów — wobec nie wielu, niestety, druhów i kilku pań, choć wieczornica ta urządzona została na życzenie licznych, jak się zdawało druhów.

Za to obchód tradycyjnego opłatka 29. grudnia 1897 zgromadził liczny poczet druhów miejscowych (49) i 7 gości druhów z sąsiedniego gniazda Zagórza. Część

urzędową po zagajeniu przez d. wiceprezesa Ruczkę wypełniły przemówienia dwóch druhów jako członków Wydziału, i prezesa Sokoła zagórskiego, d. Dr. Galanta, dalej deklamacya jednego z utworów K. Ujejskiego, wygłoszona przez d. Sztza. Punkty te były przeplatane to kolendami, to pieśniami patryotycznemi i pieśnią sokolą. Pierwszy z przemawiających druhów z ramienia Wydziału, niżej podpisany, rozwinąwszy i oświetliwszy ideę sokolą: *mens sana in corpore sano* i uwydatniwszy zasługi Macierzy lwowskiej jakoteż Związku około krzewienia idei tej i prawidłowego uprawiania ćwiczeń cielesnych w naszym narodzie *) wniósł toast na powodzenie idei naszej sokolej, na cześć i pomyślność Macierzy lwowskiej i Związku polskich gimnastycznych towarzystw sokolich. Drugi członek Wydziału, d. Tadeusz Włodarski, nawiązując stosownie przemówienie swe do pamiątki obchodu Bożego Narodzenia, a więc narodzenia Tego, który miłość bliźniego jako przykazanie Boskie światu ogłosił, zakończył tradycyjnym toastem: Kochajmy się! Wreszcie d. Dr Galant jako gość i prezes Sokoła zagórskiego dziękując za toast na cześć i pomyślność Związku, do którego Sokół zagórski, „ma zaszczyt należeć“, zakończył wnioskiem uczynienia doraźnej składki na cele Związku, co też zaraz uskuteczniono (zebrano 9 zł. 3 ct.), i zaprosił tutejszych druhów na opłatek do Zagórza.

Na opłatku w Sokole zagórskim było naszych druhów 15. Tam d. prezes Dr. Galant rozwinął zaiste bardzo piękną myśl, aby mianowicie każde związkowe towarzystwo gimnastyczne raz do roku na podobnym obchodzie lub zebraniu w Sokole urządzało składkę wyłącznie na cele Związku. Oby myśl ta przyjęła się w każdem gnieździe sokolem i bodaj skromnymi datkami ale stale zaopatrywała kasę związkową w potrzebne tak bardzo dla jego ważnych celów fundusze! Czołem! *R Vetulani.*

Zagórz. Aby uniknąć zarzutu i wyrzutu, że umię biadać, kazać i publikować po gazetach, a gdy jest coś dodatniego do zanotowania, to mnie nie ma, przesyłam kilka wiadomości pomyślniejszych, aniżeli te, które były w ostatniem mem pisaniu (kto ciekawy, zechce poszukać w odpowiednim numerze „*Przewodnika*“ z przeszłego roku), i to przesyłam mimo tego, a może nawet dlatego, że wnet pewnie Wydział przedłoży całoroczne sprawozdanie ze swych czynności i o stanie towarzystwa. Do urzędowego bowiem sprawozdania wogóle, a zwłaszcza jeżeli bywają tak krótkie, jak nasze, nie nadaje się wiele szczegółów mających wprawdzie nieraz tylko chwilowe znaczenie, rzucających jednak nieraz lepsze światło na istotny stan towarzystwa, niż fakta i daty przytaczane z urzędu.

Przedewszystkiem jako najważniejsze z zadowoleniem podnieść muszę, że brak tego, co w towarzystwie mającym uprawę „ruchu“ na celu, największym jest brakiem t. j. brak ruchu, Bogu dzięki ustał. Zastój i apatya w tym względzie została przecie przełamaną, sala ćwiczebna nie bywa już w godzinach lekcyi próżna (ile bywa, tyle bywa), nie jesteśmy już przecie towarzystwem gimnastycznem.... bez gimnastyki.

Zasługą to w pierwszym rzędzie naszego kierownika d. Obrębskiego, którego gorliwość, zapał dla istoty sprawy sokolej pociąga innych, a umiejętne prawdziwie fachowe prowadzenie ćwiczeń, podczas których daje, jeśli się tak wyrazić można, stronę dostępną dla wszystkich i ściąga nawet na salę tych, którzy poprzednio mając fałszywe o gimnastyce jako o sztukach karkołomnych wyobrażenie — mieli przed nią lęk lub odrazę. Ale bezwątpienia zmiana ta na lepsze wychodzi także na chlubę naszych druhów, iż byli podatni dla zachęty i dali się wyruszyć ze swej fizycznej bezwładności. W tym względzie zdziałały także nie mało urządzane od pewnego czasu co miesiąca wieczornice, które w odróżnieniu od zwyczajnie rozumianych wieczornic nie tylko są zebraniami towarzyskiemi, ale mieszczą na początku część poważną, w program której wchodzą odczyty, pogadanki, deklamacye. I tak na pierwszej wieczornicy d. Obrębski miał odczyt pod tyt.: „Krótki pogląd na rozwój gimnastyki“ — na drugiej mówił d. Krüger „W pamięć i cześć walki w r. 31, o stosunkach politycznych i społecznych w Polsce i sąsiednich krajach przed wybuchem powstania listopadowego“, — na trzeciej zaś wygłosił druh Dr. Galant rzecz: „O znaczeniu ćwiczeń fizycznych dla zdrowia fizycznego i duchowego“, zbijając przedewszystkiem powszechne zapatrywanie, jakoby ćwiczenia gimnastyczne tylko mięśnie wzmacniały i siłę wyrabiały, a dla reszty organizmu i dla całości zdrowia nie miały doniośléjszego znaczenia. Na prostym przykładzie w sposób jasny, zrozumiały i wszystkich przekonujący, wykazał że ćwiczenia gimnastyczne na całość organizmu, a stąd na całość zdrowia fizycznego i duchowego koniecznie zbawienny wpływ mieć muszą. I widocznie obaj prelegenci potrafili przemówić do przekonania słuchaczy, gdyż po tych pogawędkach ożywił się rzeczywiście ruch ćwiczebny, liczba ćwiczących podniosła się nawet aż do 12.... ale tylko — niestety — chwilowo (po polsku!), a wogóle waha między 3—10, w dość więc wielkich granicach; nigdy jednak nie spada do 0. W myśl zaś rady nieodżałowanej pamięci Krówczyńskiego: „Jest was trzech ćwiczcie, dwóch — ćwiczcie!“ i w najmniejszej liczbie będąc ćwiczymy.

Niestałość jednak liczby ćwiczących wpływa niekorzystnie na systematyczne prowadzenie ćwiczeń i uniemożliwia przygotowanie ćwiczeń do występu publicznego, który jest, jak słyszę zamierzonym. Prawda, że niektórym nawet gorliwym druhom przeszkadzają w regularnem uczęszczaniu na ćwiczenia stosunki służbowe, ale ci, którzy stale przebywają w miejscu, nie powinni bez niepokonalnych przeszkód być (2 razy na tydzień tylko) nie obecnymi....

Jako dodatni dalej objaw podnieść muszę, że grono nasze, lubo nie liczne i nie zwiększające się, a nawet raczej malejące wskutek konieczności wykreślania z powodu zaległych wkładek (po jakiemu to znowu jest — nie wiem) — zbliża się, skupia, przejmuje coraz bardziej zrozumieniem i umiłowaniem myśli sokolej, dowód czego w pomocy i poparciu, jakiego towarzystwo od wielu członków doznaje — wiele do zawdzięczenia mamy zwłaszcza d. Gieldanowskiemu i Zachariasiewiczowi — dowód i w tem, że nie było prawie wypadku, aby który z druhów proszony lub wezwany do jakiej czynności na rzecz towarzystwa odmówił, lub ociągał się. Tu w szczególności wymienić należy d. Biedę, który trzy wieczornice swemi deklamacyami bardzo dobrze wygłaszanemi urozmaicił, oraz d. Grossmanna, który nie łatwy obowiązek gospodarza wieczornic naszych spełnia chętnie i ku ogólnemu zadowoleniu.

W zakończeniu mego poglądu na sprawy nasze, nadmieniam jeszcze, że nawiązaliśmy ponownie ściślejsze relacye w czasie ostatnim nieco rozluźnione z sąsiedniem naszem gniazdem sanockiem. Wzięliśmy udział w opłatku sokolim sanockim w liczbie 8, za co brać sanocka sowicie się nam odwzajemniła przybywając wśród najgorszej aury w liczbie 16. Obydwa zebrania odznaczały się i poważnym nastrojem i sokolą prawdziwie serdecznością. Z wielu pięknych przemówień na naszym opłatku podnieść należy pełne głębokich myśli i trafnych uwag przemówienie Dra Zaleskiego, na temat, że jak u pojedynczego człowieka, tak dla społeczeństwa zdrowie, byt zapewniony i oświata są podstawą szczęścia, że dobrze tedy zrozumiana praca nad odrodzeniem naszem poprawę zdrowia, poprawę stosunków ekonomicznych (oszczędność!) i podniesienie oświaty na oku mieć musi.

*) Patrz osobny artykuł: Orandum est et curandum.

Na obydwu zaś zebraniach prezes naszego towarzystwa d. Dr. Galant wniósł toast na pomyślność Związku i zarządził składkę na rzecz Związku, a zebrani uznali nawet na jego wniosek dzień wilij sokolich, jako dzień „ofiarny“ dla Związku. Uchwała ta miała być i zapewne będzie umieszczoną osobno w *„Przewodniku“*.

Okręg VII. stanisławowski.

Czerniowce. 19. stycznia w południe przedstawiali się nowemu prezydentowi kraju, br Bourguignonowi delegaci stowarzyszeń polskich, a między niemi Sokoła, ze strony którego był na audyencyi prezes Kołakowski, wiceprezes Korytyński i członek Tuczapski. Pierwszy przemówił prezes Sokoła, witając p. prezydenta imieniem polskich, niepolitycznych stowarzyszeń w Czerniowcach, oraz stwierdzając charakter narodowy, względnie religijny tych instytucyj, pracujących lojalnie dla dobra kraju i społeczeństwa Bukowiny.

P. prezydent, dziękując za serdeczne wyrazy powitania i nadarzoną sposobność osobistego poznania przedstawicieli stowarzyszeń polskich, oświadczył, iż znanem mu jest znaczenie żywiołu polskiego na Bukowinie, a znamiona i cele stowarzyszeń polskich są tego rodzaju, iż każdy rząd popierać je musi. Tego też poparcia i ze strony mowcy stowarzyszenia polskie mogą być pewne.

Następnie wypytywał się br. Bourguignon szczegółowo o liczbę i istotę poszczególnych stowarzyszeń polskich w Czerniowcach, o salę ćwiczeń Sokoła, tendencye tego stowarzyszenia i t. p., przyczem pozwolił sobie przedstawić wszystkich członków deputacyi.

Po wymianie jeszcze kilku słów wielce uprzejmych z członkami deputacyi, p. prezydent ponownie podziękował za przybycie i delegaci opuścili salę posłuchań, wynosząc bardzo dodatnie wrażenie z tego pierwszego zetknięcia się z nowym szefem kraju.

O ile sobie przypominamy, to nie tak dawno deputacya Sokoła czerniowieckiego odniosła również dodatnie wrażenie z zetknięcia się z poprzednikiem obecnego prezydenta hr. Goessem, tenże atoli nie umiał pamiętać, że „każdy rząd musi popierać“ stowarzyszenia polskie na Bukowinie.

Jeżeli zatem stosunki miejscowe wymagają wysełania deputacyi do każdoczesnego prezydenta kraju, niechże Sokół polski w Czerniowcach jak za rządów Goessa, tak za rządów jego następcy nie wysnuwa z wymiany grzeczności takich konsekwencyi, któreby mogły uspić wypróbowaną czujność i hart — kresowców.

Horodenka. Oddawna już nie było w mieście naszem tak podniosłego obchodu narodowego, jakiego świadkami byliśmy 11. grudnia. Zawiązane przed miesiącem towarzystwo gimnastyczne Sokół potrójną święciło uroczystość, a to: rocznicę listopadowego powstania, rocznicę skonu A. Mickiewicza i inauguracyę swej działalności. Ze względu na ostatnią okoliczność, zaproszono bliższe i dalsze gniazda sokole stanisławowskiego okręgu, w przekonaniu, że obecność bratnich drużyn doda i zachęty młodemu stowarzyszeniu i blasku obchodowi wobec publiczności. Niestety, nawet tak bliskie gniazda jak Śniatyn i Zaleszczyki nie uwzględniły zaproszenia, nie mówiąc o dalszych. Stawili się natomiast najdalsi, z ostatnich krańców sokolstwa, którym przybyć było najtrudniej. Byli to druhowie gniazda czerniowieckiego, a przybyli w pięciu wraz ze swym prezesem d. Kołakowskim na czele. Gdyby nie udział dzielnych bukowińczyków, niejednemu mogłoby się było wydawać, iż sokolstwo żywi niechęć dla młodej instytucyi naszej. (Musimy zwrócić uwagę — w obronie towarzystw, które nie przybyły, że w myśl §. 18. regul. dla okręgów, trzeba było postarać się o zezwolenie Wydziału okręgowego. *Red.*).

Uroczystość rozpoczęła się rano nabożeństwem w rzym.-kat. kościele parafialnym, a zakończyła pięknym i podniosłym obchodem wieczornym, urządzonym w sali Rady powiatowej. Zarówno w świątyni, jak i na wieczorze publiczność miejscowa jawiła się bardzo licznie, a z uznaniem należy podnieść, że Rusini stanowili nietylko poważną liczbę słuchaczów, ale nadto w wykonaniu punktów programu bardzo wybitny przyjęli udział. Im przedewszystkiem zawdzięczamy złożenie chóru męskiego, który wykonał kilka polskich i ruskich pieśni z wielkiem powodzeniem. Toż słusznie d. Skociński, zagajając w zastępstwie chorego prezesa wieczór, szczególny nacisk położył na współudział inteligencyi ruskiej w uczczeniu wielkiego poety naszego i w hołdzie dla tych, co walczyli ongi „za naszą wolność i waszą“. Program wieczoru był wogóle bardzo obfity i urozmaicony. Zakończyło go przemówienie prezesa bukowińskich Sokołów, d. Kołakowskiego. Scharakteryzował on znaczenie potrójnej uroczystości, jaką właśnie obchodzono i kolejno każdej z nich poświęcił gorące słowa. Najdłużej, oczywiście, zatrzymał się przy omawianiu istoty sokolstwa, instytucyi, która z tak wielu przesądami i uprzedzeniami ma do walczenia, jakkolwiek do najszlachetniejszego zmierza celu, bo do fizycznego i duchowego odrodzenia narodu, do wytępienia charłactwa, do wyrobienia charakteru, poczucia obowiązków, karności i dzielności umysłowej. Słowa mowcy, co sam cały poświęca się sokolstwu, nie pozostały bez wrażenia na publiczność naszą. Serdeczne przemówienie grzmiącymi też przyjęła oklaski. Wieczór zakończył obraz z żywych osób (Obrona sztandaru), ustawiony bardzo dobrze ale słabo oświetlony.

Po obchodzie Sokołowie podejmowali czerniowieckich druhów, i bardzo liczne grono zaproszonych gości we własnej sali ćwiczebnej. Było to zebranie męskie, a o tyle niezwykłe, że w przemowach i w spiewach słyszało się tyle po polsku, co i po rusku i tu bowiem Rusini stawili się bardzo licznie. Przybyło także kilku Czechów, urzędników dóbr bar. Romaszkana, a gorliwych członków naszego Sokoła. Brzmiał więc i czeski język, a obok pieśni polskiej i ruskich dumek, spiewano „Hej, Slovane“ i „Kde domow moj“, jak przy prawdziwie słowiańskiej biesiadzie. Umilkły na chwilę drobne waśnie i antagonizmy narodowe i niechęci stronnicze, a jeżeli w tej lub innej mowie zaznaczył się jaki przycinek zawiści, głuszył go piękny spiew chóru: „Myr Wam bratia“. W Horodence, siedzibie przywódcy radykałów, co ongi na starożytny nasz Wawel podniósł pięść wrażą, taki dzień zgody i braterstwa zasługuje na podniesienie.

Zasługa to młodego Sokoła, do którego, obok Polaków i Czechów, należy już kilku Rusinów. Towarzystwo, dzięki poparciu miejscowej i okolicznej inteligencyi, rozwija się wcale pomyślnie.... Liczy przeszło 40 członków, z tych prawie połowę umundurowanych, posiada obszerną i wygodną salę do ćwiczeń, a — co ważna — sympatyę we wszystkich sferach, z wyjątkiem może sądowych, które u nas od pewnego czasu trzymają się wogóle na uboczu. Jednocząc w sobie członków obu narodowości, Sokół tutejszy może oddać społeczeństwu niespożytą przysługę, nie w samym tylko kierunku gimnastycznym. Zawisło to od taktownego kierownictwa i wytrwałości, których oby nigdy nie brakło młodej instytucyi!

Kronika.

— **W Radziechowie** koło Kamionki powstało niedawno nowe gniazdo sokole. — Czołem!

— **Posiedzenie** związkowego Grona nauczycielskiego odbędzie się we Lwowie 2. b. m., a Wydziału Związku 13. b. m.

— **Wielką redutę** na pomnożenie funduszów budowy drugiej sali urządza Sokół lwowski dnia 21. lutego b. r. w salach teatru hr. Skarbka. Będzie to jedna z tych re-

dut, jakie dzisiaj są już może tylko w tradycyi. Na razie notujemy tylko tyle, że Komitet zabawowy wspólnie z Gronem nauczycielskim i Kółkiem spiewackiem przygotowuje najrozmaitsze niespodzianki, igrzyska ludowe i czarodziejskie, figielki piekielne i t. d.; to też spodziewać się należy, że cały Lwów pospieszy na tę maskaradę i nie pożałuje spewnością nikt, bo się napatrzy i ubawi do syta.

Nader obfity i urozmaicony program, który pozostaje jeszcze w tajemnicy, ogłoszony będzie w swoim czasie. *w. j.*

— **Rocznik sokoli** (kalendarz) na r. 1898 wydany staraniem dd. E Cenara i A. Walleka jest czwartym już z kolei rocznikiem zawdzięczającym swój byt tymże druhom. Nie ustępuje też w niczem swoim poprzednikom, a poświęcony jest Związkowi Sokołów polskich w St zjedn. półn. Ameryki.

Na czele umieszczono ładną podobiznę Adama Mickiewicza, ponieważ cały rok bieżący jest poświęcony pamięci tego nieśmiertelnego wieszcza naszego.

Po części ściśle kalendarzowej zestawione są według miesięcy rocznice sokole. Po nich w artykule „Pierwsi sokolscy pionierzy“ poświęcono gorącą wzmiankę trzem pierwszym gimnastykom polskim, dd.: Stanisławowi Szytylińskiemu, Ludwikowi Goltentalowi i Dr. Wenantemu Piaseckiemu. Udatne podobizny tych trzech pionierów są zasłużonym przez nich hołdem. — „Słowo o pogadankach sokolich“ d. Korn. Jaworskiego zasługuje na głębszą uwagę. — Po niem dał się poznać d. Ignacy Nowicki w odezwach „Do lotu bracia!“ i „Cel nasz i droga“ jako pieśniarz sokoli. — „Dziesięć przykazań hygienicznych“ Dra Karola Zaleskiego jest owem memento, którego nikomu zapominać nie wolno. — „Hockey“, gra na murawie lub na lodzie, opisuje i objaśnia rycinami popularną w Anglii grę gimnastyczną. — „Muzyka w Sokole“ d St. Bursy omawia sprawę bardzo sympatyczną. — W „Polskiem piśmiennictwie gimnastycznem“ zebrał d. Cenar dalszy ciąg skrzętnie rejestrowanych przez niego wydawnictw gimnastycznych i sokolich. — „Ważniejsze chwile z dziejów narodów słowiańskich“ nie ustrzegły się niestety bardzo niemiłej omyłki, ale są mimo to wcale dobrem zestawieniem dat historycznych. — „Rok 1902?“ omawia piórem Dr. Antoniego Dziędzielewicza bardzo obszernie przyszły zlot nasz w 10. rocznicę powstania Związku. — „Przegląd czynności sokolstwa polskiego w r. 1897“ d. Dr. X. F. nie powinien być obojętny dla tych, którzy sokolstwem szczerze się zajmują. — „Rozkład ćwiczebny dla Tow. sokolich na letniem boisku“ ułożył A-dur w przekonaniu, że bardzo wielu skorzysta z jego pracy. — Część informacyjna zapełniająca 22 kartki jest zbyt obszerna, aby o niej mówić szczegółowo, atoli mogę zapewnić, że zawiera bardzo liczne i dobre informacye.

Ze streszczenia powyższego łatwo się przekonać, że przybyła piśmiennictwu naszemu książeczka zasługująca na uznanie zapobiegliwości szanownych wydawców i na — poparcie. A tania jest i jako kieszonkowe wydawnictwo bardzo wygodna. Niestety, nie ma tylu zamówień, aby się wrócił koszt wydawnictwa. Czy damy upaść mu w przyszłości dlatego, że nam żal kilku halerzy? Nie przypuszczam.

Odpowiedź Redakcyi.

— *Druhowi z nad Wisłoka.* Z zasady nie umieszczamy korespondencyi, których autorowie chcą zachować incognito nawet wobec Redakcyi.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski**. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.